



# 保健だより 秋号



10月25日発行

秋も深まり、木の葉の色が美しく色づき始めました。日中は暖かいものの朝夕はめっきり冷え込むようになりました。この時期は風邪をひきやすいので、衣服の重ね着など体温調節を行いましょう。また、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する時期ですので、これまで以上に手洗いや咳エチケットなど、しっかりと行いましょう。

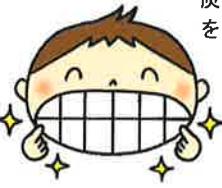


## からだにかんする記念

### 11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたらカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。

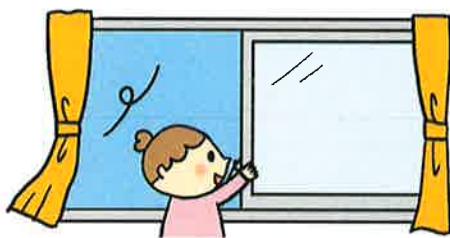
日	月	火	水	木	金	土
					1 ★	2 ★
3 ★	4 ★	5 ★	6 ★	7 ★	8 ★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行なうようにしてください。

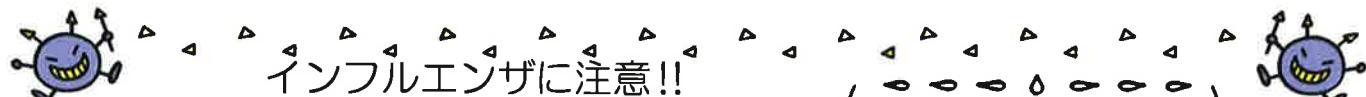
### 11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



### 11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



## インフルエンザに注意!!

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38°C以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

- ・進行が速い
- ・38°C以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



### 予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

